

Cum să transformi emoțiile negative în armonie și bună
dispoziție?

Metode și soluții practice pentru dezvoltarea emoțională
a copilului tău

Gestionarea stărilor emoționale ale copiilor



Poză: Gustav Klimt, Mama și gemenii

CONSILIER DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

Veronica Gavril

www.veronicagavril.com

Cititi. Iubiti. Traiti!



TRESSANDE

CUPRINS

În acest Ghid de Gestionare a Emoțiilor vei afla:

- Care sunt factorii care influențează comportamentul negativ al copiilor
- Cum să înțelegi stările copilului tău
- Care sunt cele trei nevoi psihologice de bază
- Ce cuvinte să nu folosești
- Cum să-l responsabilizezi
- Ce metode să aplici când ai de-a face cu refuzul copilului
- Cum să obții cooperarea pe termen lung a copilului tău
- Soluții practice de conectare și relaționare

BONUS: 5 Reguli de Aur



Pentru mai multe detalii intră pe site:
<https://veronicagavril.com/>



CELE 3 NEVOI PSIHOLOGICE DE BAZĂ

Nu există copii răi! Există doar copii care suferă.
Comportamentele mai puțin plăcute sunt de fapt
simptome ale unor nevoi încălcate.

Prin urmare, atunci când vorbim despre emoții,
de fapt, facem referire la nevoile copiilor.

Emoțiile negative sunt consecințele nerespectării
unor nevoi.

Iar cele mai importante nevoi psihologice sunt:
nevoia de control, nevoia de conectare și
nevoia de competență.

*„Șapte lucruri pe care fiecare copil
trebuie să le audă:
te iubesc; sunt mândră de tine; îmi pare
rău; te iert; ascult; e responsabilitatea
ta; ai ceea ce este nevoie.”*
Josh Shipp

Nevoia de control

Copilul vrea să decidă singur ce să mănânce, cu ce să se îmbrace, cum să-și petreacă timpul. Sigur, adultul este mult mai experimentat în luarea unor decizii sănătoase. Așadar, cum gestionați o situație cu o nevoie dominantă de control?

1 Copilul nu vrea să poarte uniforma.
În loc de
„Te îmbraci cum spun eu pentru că știu mai bine.”

2 Înlocuieți autoritatea cu înțelegere și responsabilizare.

3 Ce puteți spune:
„Înțeleg că nu-ți place să porți uniforma. Dar aceasta este regula școlii, iar regulile trebuie respectate. În plus, îți stă foarte bine! După amiază, când ieșim în oraș poți alege tu cu ce să te îmbraci, dar ține minte că la școală este important să purtăm uniforma.”

4 Rezultat:
Copilul se va simți apreciat, respectat și iubit. Va deveni responsabil și va înțelege când poate alege și când nu.

Nevoia de competență

Copilul vrea să se simtă sigur pe sine, capabil, competent, util. Și chiar dacă nu face lucrurile încă perfect, orice încercare este deja un succes. Faptul că încearcă, că depune eforturi, că-și dorește, că are inițiativă este deja grozav! Încurajați-l cât mai mult în această direcție.

Exemplu:

1 Dimineața se încapătânează să se încalțe singur, deși sunteți în întârziere deja. Iar lui îi ia prea mult timp să o facă singur.

2 Ce să nu faceți?

Nu-i trageți papucul din mână. Nu roștiți vorbe de genul: „Nu ești capabil”, „Nu ești în stare de nimic”.

3

Soluție:

fie îl lăsați să se descurce singur, indiferent de rezultat, fie îi explicați situația (că este important să ajungeți la școală la timp) și îl întrebați dacă are nevoie de ajutor. Dacă acceptă ajutorul, atunci preluați controlul cu drag.

4

Rezultat:

Se va simți important, util, capabil, competent. Va dezvolta o stimă de sine ridicată, o energie pozitivă și totodată veți salva într-un mod preventiv alte posibile situații neplăcute.

Nevoia de conectare

Este probabil cea mai constructivă nevoie, odată împlinită. Pentru că implică nevoia de afecțiune, nevoia de atenție, nevoia de timp petrecut împreună, nevoia de răsfăț. Care împiedică mofturi inexplicabile, comportamente de rebeliune, stima de sine scăzută și multe reacții deranjante.

1
Exemplu:
Copilul vrea în brațe exact când spălați vasele.

2
Ce să nu faceți?
Nu-l refuzați!
Chiar dacă timpul și responsabilitățile vă presează. Dacă veți fi acolo pentru el la momentul potrivit veți preveni numeroase comportamente și emoții negative.

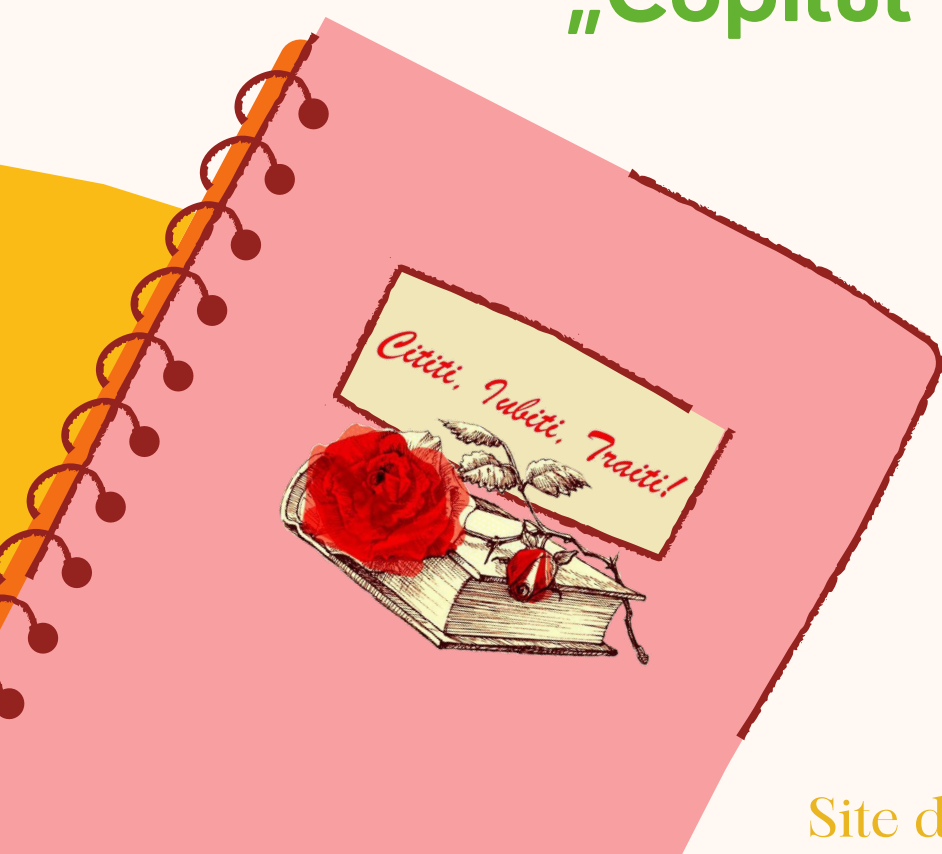
3
Soluție:
Luati-l în brațe!
Nu durează mult.
Un minut sau două și apoi va avea alte dorințe sau atracții.

4
Rezultat:
Veți economisi un munte de energie și răbdare pe care le-ați fi irosit ulterior dacă nu i-ați fi acordat atenția cerută la momentul potrivit.
În plus, se va simți iubit, prețuit și acceptat!



Metode și soluții
practice
pentru dezvoltarea
emoțională a copilului
tău

**„Copilul nu datorează părinților viața, ci creșterea.”
Nicolae Iorga**



„Cel mai bun mod în care poți face copiii să asculte este să-i faci fericiți.”

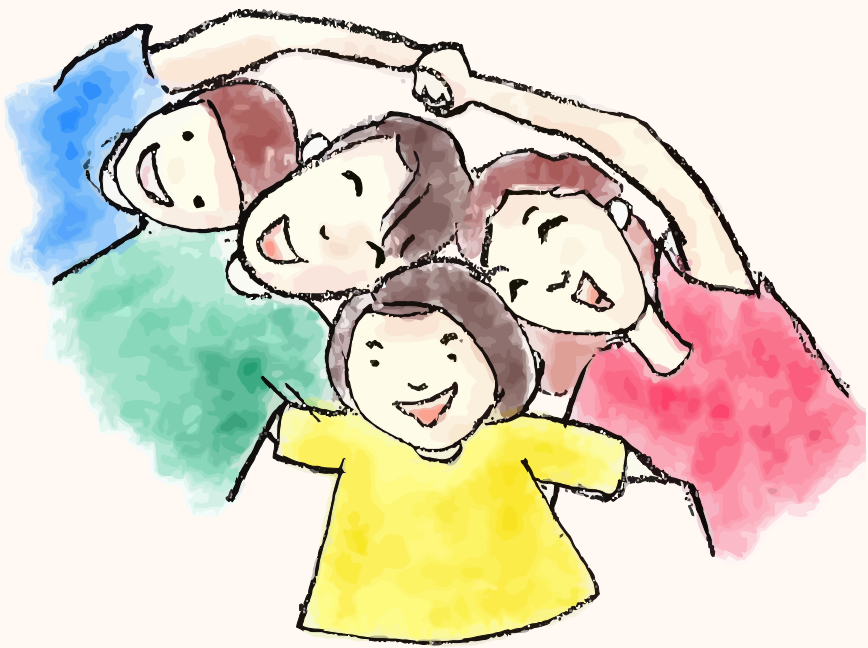
Oscar Wilde

Care sunt cauzele unui comportament negativ?

Atunci când una din nevoile psihologice este încălcată, copilul dezvoltă comportamente și emoții negative. Devine rebel, furios, revoltat, supărat sau absent. Vor rezulta tot felul de comportamente dificile, total diferite de la un caz la altul.

Analizați și conștientizați

Ce nevoie i-a fost încălcată? Ce a vrut să facă și nu i-am permis? Ce dorință ascunsă are? Odată descoperită nevoia nerespectată, puteți empatiza cu reacțiile lui fără tendința de a-l pedepsi, fără a simți dezamăgire și, mai ales, fără a critica. Critica nu face altceva decât să încurajeze comportamentele neplăcute.



Comunicați deschis

Comunicați cu el în fiecare zi timp de 10-15 minute, fie la masă, fie în mașina la un drum mai lung. Fie seara înainte de culcare. Astfel îl încurajați să capete încredere în dumneavoastră, să vă împărtășească emoțiile trăite și tot felul de situații neclare.

Ascultați asertiv

Cu atenție, cu dragoste, fără prejudecăți. Dacă însuși copilul e cel care spune că vrea să vorbească, încercați să-i oferiți atunci atenția necesară.

Altfel, copilul va învăța să-și înăbușe sentimentele și se va considera neimportant, neubinit, nedemn de atenția dumneavoastră.



Spuneți-i o poveste

Spuneți-i o poveste în fiecare seară înainte de culcare. După o zi agitată, cu responsabilități, sarcini și datorii presante, construiți un moment de conectare totală în timpul poveștii de seară. Să fie acesta momentul vostru magic, în care aveți posibilitatea să fiți exact așa cum vă doriți.

Un cuplu copil-părinte de excepție!

„Copiii nu te distrag de la munca mai importantă. Ei sunt cea mai importantă parte a muncii tale.”

C.S. Lewis

Nu comparați.

Dacă veți folosi expresii de genul „fratele tău a terminat deja din farfurie”, „Uite, colegul tău ce frumos se comportă” atunci el va înțelege că va fi acceptat, plăcut sau iubit doar atunci când face ceea ce fac ceilalți. Și uită să fie autentic. Iar mai târziu nu va face diferența între comparații progresive. Nu e de mirare de ce influența unui anturaj nefast este atât de ușoară. Pentru că el a înțeles că va primi validare doar dacă va fi ca ceilalți. Comparația este folositoare numai în raport cu sine. Singurul care poate fi mai bun este el însuși.



Încurajați ori de câte ori face ceva nou

Dar cu limită. Dacă veți spune „Bravo” la fiecare pas, va întreprinde o acțiune doar pentru acel „Bravo”, ci nu din scopuri educative. Mai târziu, în viața sa de adult va căuta apreciere pentru fiecare acțiune. Iată ce formule puteți folosi: „Tu poți orice!”, „Eu am încredere în tine.”, „Nu contează dacă vei câștiga, important e că te joci, că te implici, că încerci.”



Faceți complimente

Complimentați ori de câte ori este necesar. Ce bine arată, ce frumos e, ce bine i-a ieșit, ce idee bună a avut, cât de minunat îl considerați, câtă încredere aveți în el, etc.



Nu criticați

Și mai ales nu-i criticați în public. Nu folosiți următoarele expresii: „Vai ce desen urât.”, „Dar tu nu știi să te îmbraci?”, „Ai văzut ce murdar ești?”, „Așa se comportă un copil cuminte?”. Mai degrabă folosiți umorul în lecțiile de morală.

Oferiți explicații

Atunci când doriți să le oferiți o lecție prezentați situații și exemple.

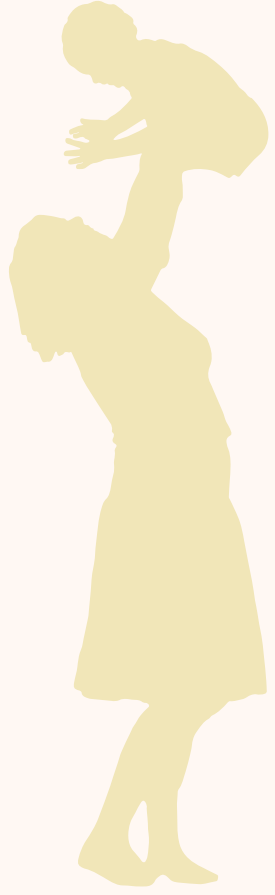


„Copiii nu au nevoie de învățături, ci de exemple.”

Joseph Joubert

Spuneți adevărul

Fiți sinceri cu el. Dacă vreți să plecați de acasă și rămâne cu celălalt părinte sau cu bunica fii sinceri și spuneți-i unde mergeți și că vă întoarceți. Pentru a nu vă aștepta în zadar și pentru a nu trăi sentimentul de abandon.



Vorbiți despre dumneavoastră

Și despre experiențele personale. Astfel încât să prindă curaj să vorbească despre micile lui probleme, care bineînțeles pentru el pot părea destul de grave. Povestiți-i despre dezamăgirile, despre eșecurile avute, despre experiențele din copilărie, din școală, despre prietenii pierdute, etc. Va înțelege că ceea ce trăiește el trăiește toată lumea. Că nu există o singură cale, că e ok să greșești, că e ok să visezi, că e ok să continui, că e ok să nu înțelegi, că e ok să fii diferit.

Responsabilizați-l

În special atunci când e vorba de nevoia de control și dorește cu tot dinadinsul să aleagă. Oferiți-i două opțiuni, prezentați-i consecințele și lăsați-l pe el să aleagă. Astfel, nu numai că îl responsabilizați într-atât încât să-și asume consecințele, dar îi oferiți și putere. El are puterea de a decide, controlul asupra situației. Se va simți liber, capabil, autonom.



NU rămâne NU

Impuneți reguli cu dragoste și fermitate. Toată lumea trăiește după reguli, inclusiv adulții. O anumită rutină ajută la echilibru emoțional, la organizarea timpului și la gestionarea responsabilităților. Explicați-i ce reprezintă fiecare regulă, într-atât încât să devină conștient de riscuri și consecințe și păstrați regulile aprobate.

Planificați împreună

Copilul nu e doar un accesoriu, chiar dacă e mic și lipsit de obligații. Nevoia de apartenență este puternică și e important pentru el să fie luat în seamă. Vrea să facă parte din grup nu numai prin prezență, ci și prin atenție și participare. Așadar, povestiți-i de programul de peste zi, ce urmează să se întâmple, unde mergeți și ce trebuie să faceți.





5 reguli de aur

Educația copiilor este un proces sinuos, plin de provocări și încercări, o muncă de Sisif care implică mult efort, răbdare și repetiție. Însă ținta este clară, iar obiectivul plin de noblețe - dezvoltarea și devenirea ființei umane.

Copiii ne învață uneori mai multe decât îi învățăm noi, așadar aveți răbdare și oferiți-le cât mai multă dragoste. Nu daruri, nu jucării, nu premii materiale. Ci îmbrățișări, vorbe dulci, cuvinte de apreciere, priviri calde și timp.

Pentru final, vă recomand 5 reguli de aur pe care să le transmiteți copiilor dumneavoastră într-atât încât să creșteți împreună, echilibrați și împliniți!

1. Ce ție nu-ți place altuia nu-i face!
2. Ești liber să faci ce vrei, dar ești responsabil pentru faptele tale.
3. Nu contează rezultatul, ci implicarea.
4. Nu există copii buni și copii răi.
5. Fii bun oricând, oricum, oricât. Cu oricine.

